



夕食宅配 献立表



おかず

2025年6月23日



2025年7月4日

天候の関係でやむをえず献立を一部変更することがありますので、ご了承ください。

6月23日(月)
鶏肉と野菜の甘辛煮 えびかつ キャベツの中華炒め 人参のごま和え 玉子焼き
エネルギー292 kcal 塩分1.7g

6月24日(火)
白身魚フライの甘酢ソース ポークビーンズ いんげんのスタミナ炒め ミートボール 高野豆腐の煮物
エネルギー349 kcal 塩分2.4g

6月25日(水)
鶏の梅あんかけ 大根のみそ煮 バジルパスタ さつま揚げ(玉ねぎ) 昆布豆
エネルギー365 kcal 塩分2.7g

6月26日(木)
カレーうどん あんかけオムレツ なすのみそ炒め わかめの梅和え 野菜春巻
エネルギー304 kcal 塩分3.5g

6月27日(金)
さばのみそ煮 春雨のカレー炒め おさつコロケ 笹かまぼこ 切干大根の中華サラダ
エネルギー297 kcal 塩分1.8g

コープの夕食宅配は
素材の旨味と栄養バランスを考えた、
日替わりの献立となっています。
*塩分 3.5g以下
*カロリー 365kcal以下



◆◆◆ お召し上がり方 ◆◆◆

容器は「レンジ対応」です。



6月30日(月)
ハンバーグの和風あん イカフライ こんにゃくの煮物 ポテトサラダ キャベツの茎わかめ和え
エネルギー318 kcal 塩分2.8g

7月1日(火)
ぶりの照焼き 野菜コロケ 白菜の煮浸し 切干大根の酢の物 もやしのナムル
エネルギー325 kcal 塩分1.6g

7月2日(水)
天ぷらの盛合せ 五目巾着 ペンネのトマトソースかけ キャベツのレモン風味和え 佃煮(あみえび)
エネルギー295 kcal 塩分1.6g

7月3日(木)
肉じゃが 塩焼そば オムレツ 鶏だんごのおろしポン酢 ひじきのサラダ
エネルギー306 kcal 塩分3.7g

7月4日(金)
タラのきのこあんかけ 春雨の中華炒め さつま芋の天ぷら 大根のみそ煮 にんじんのマリネ
エネルギー203 kcal 塩分2.7g

- ①ふたを取り、生野菜や和え物・果物・漬け物などを取り出します。
- ②ラップをせずに電子レンジ
500Wの場合は約2分
1000Wの場合は約1分
を目安に温めてください。
*冷たい場合は10秒ずつ再加熱してください。
*加熱しすぎると容器が傷みますので、少しずつ温めてください。

ご利用のみなさまへ



*保管方法

お受け取り後は冷蔵庫に入れて保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。
応援食をご利用いただいた際の、冷凍おかずは「冷凍庫」に保管してください。

*容器は洗浄していただき乾燥後、翌日配達スタッフにお返しくください。

*翌週の変更(数量変更・再開・お休み)は、水曜日 午後4時までにご連絡ください。

※ご注文はすべて1週間単位となり、水曜日午後4時以降は翌週配達のご注文変更や
休止は受けかねます。



ご相談・ご連絡は

☎ 0120-336-021



生活協同組合しまね

受付時間

問合せセンターまで
ご連絡ください。

(月) ~ (金) 8:30~20:00
(土) 9:00~17:00